O DESENVOLVIMENTO ESPIRITUAL[1]

Swami Abhedananda[2]

"O Ser[3] é o Senhor do Ser. Quem senão Ele poderia ser o Senhor?" "Conquistar-se a si mesmo é melhor que conquistar aos demais; nem sequer um deus poderia converter em derrota a vitória de quem se conquistou a si mesmo e sempre vive controlando-se."

(DHAMMAPADA)

I. O AUTOCONTROLE[4]

Toda religião pode dividir-se em duas partes: uma parte chamaremos de essencial e a outra não essencial. As doutrinas, os dogmas, os ritos, as cerimônias e as mitologias de todos os credos religiosos organizados não são elementos essenciais. Não quer isto dizer que são inúteis; pelo contrário, o simples fato de sua existência prova que são necessários e ajudam em certas etapas ao progresso espiritual. O que quero dizer é que não pode afirmar-se que são absolutamente necessários para levar uma vida puramente espiritual. Um homem ou uma mulher pode ser altamente espiritual sem executar nenhum dos ritos ou cerimônias ordenadas pelas escrituras religiosas do mundo ou pelas hierarquias eclesiásticas. Um homem ou uma mulher pode ser realmente religioso sem crer em nenhuma doutrina, em nenhum credo, em nenhum dogma ou mitologia. Os que crêem que estas coisas não essenciais são indispensáveis para alcançar a meta última da religião, não compreenderam ainda os princípios básicos de todas as religiões; eles não sabem distinguir entre o essencial e o que não é; falta-lhes a compreensão que dá a iluminação espiritual. Os que entendem o essencial da religião e o levam a prática na vida diária não se preocupam pelo que não é essencial. São apenas estas almas simples e sinceras as que chegam à meta da religião pelo mais curto dos caminhos.

Os elementos essenciais da religião são principalmente dois: o conhecimento de si mesmo e o autocontrole. O conhecimento de si mesmo significa o conhecimento do Ser superior, o conhecimento da

---

[1] Traduzido do original em inglês para o espanhol por Swami Vijoyananda, monge da Ordem Ramakrishna e pioneiro da Vedanta na América do Sul. O livro em espanhol é intitulado "El Desarrollo Espiritual y otros Temas Religiosos". Uma parte deste livro (os três capítulos sobre Desenvolvimento Espiritual) foi traduzida do espanhol para o português, e apresentada aqui.

[2] Swami Abhedananda (1866-1939) foi um discípulo direto de Sri Ramakrishna.

[3] O *Atman* das escrituras védicas.

[4] A tradução em português aqui apresentada, representa integralmente o livro original em inglês, intitulado "*Vedanta Philosophy – Three Lectures on Spiritual Unfoldment*", de Swami Abhedananda.

natureza divina do homem; e o autocontrole consiste em refrear o eu inferior, ou seja, nossa natureza egoísta. O verdadeiro conhecimento chega quando o eu inferior for dominado. Nos tempos antigos os filósofos gregos compreenderam estes dois elementos essenciais da religião; por isso sobre o frontispício do templo de Delfos estava gravada em forma tão conspícua a máxima "Conhece-te a Ti mesmo". Interpretando esta máxima Heráclito, filósofo da antiga Grécia, disse: "Incumbe a todos os homens conhecer-se a si mesmos e a exercer o autocontrole".

Na Índia, os antigos Videntes da Verdade[5] compreenderam a parte essencial da religião tão bem que trataram de mantê-la separada dos elementos não essenciais que constituíam a religião das massas. Como resultado de seus esforços descobriram o sistema da yoga. O sistema da yoga trata somente do essencial da religião; não ensina nenhum dogma, credo, rito, cerimônia ou mitologia. Seu principal objetivo é ensinar a humanidade os diferentes métodos para lograr o conhecimento do verdadeiro Ser e a prática do autocontrole. É um verdadeiro yogui aquele que tem perfeito controle sobre si mesmo e adquiriu o conhecimento do Ser. A ciência da yoga explica o que é o autocontrole, como se pode adquiri-lo e qual é a natureza do conhecimento de si mesmo. O yogui alcança a meta final da religião e a perfeição espiritual sem malgastar suas energias na prática do que não é essencial.

Os elementos não essenciais da religião são como um montão de cascas sob o qual está escondida a polpa da verdade essencial. Onde prevalece em demasia o não essencial, ali há corrupção religiosa, superstição e falsa teologia, cujo objetivo principal é convencer as massas ignorantes de que os dogmas, as doutrinas, as cerimônias e os rituais devem ser observados por todas as pessoas que aspiram a ser religiosas. Em troca, a ciência da yoga, estando livre de dogmas e rituais, não está exposta a corrupção e a superstição, nem necessita de nenhuma teologia. É pura e simples. Dá as boas-vindas a todas as almas sinceras e fervorosas que buscam a verdade mais elevada e a vida espiritual; procura espiritualizá-las, oferecendo-lhes o essencial da religião como seu ideal mais elevado e lhes ensina como adquirir o autocontrole e o conhecimento do Ser Supremo.

O autocontrole significa o controle do eu inferior, o domínio da natureza animal do homem mediante o desenvolvimento dos poderes superiores que estão latentes na alma individual. Havendo ascendido os graus da evolução desde os animais inferiores, o homem vive primeiro no plano animal; mas à medida que ascende mais e mais, os poderes latentes

[5] Rishis.

da alma começam gradualmente a manifestar-se e vencem suas tendências animais.

O autocontrole não se manifesta no caráter do homem que em sua ignorância obedece aos ditados dos sentidos e serve cegamente aos seus amos internos: a concupiscência, a ira, a cobiça, o autoengano, o orgulho e o egotismo. Aqueles que se dominam a si mesmos e podem refrear a mente em sua louca busca de objetos sensórios, aqueles que cessam de obedecer aos impulsos animais, os quais são como ferozes inimigos no caminho do progresso espiritual, gozam de imperturbável paz por toda sua vida e alcançam assim a mais elevada liberdade. Em troca, aqueles que são guiados constantemente por súbitas ondas de luxúria, ira, orgulho, ciúmes e ódio, têm suas mentes sempre agitadas e, portanto não desfrutam de calma nem de felicidade. Como podem ter felicidade as pessoas que são escravas dos sentidos? A felicidade só é possível no estado de perfeita liberdade e não de escravidão; e a liberdade só pode lograr-se mediante a prática do autocontrole. Portanto os que desejam gozar de paz mental e ilimitada felicidade nesta terra deveriam lutar para alcançar a liberdade aprendendo o autocontrole.

O logro do autocontrole é fácil para quem aprendeu a estudar sua própria mente, sabe descobrir suas debilidades e tenta reformar seu caráter. A tendência natural dos seres humanos, o mesmo que a dos animais inferiores, é buscar o prazer e evitar a dor. Enquanto viva na escuridão da ignorancia e não possa encontrar a causa de sua felicidade ou sofrimento, enquanto não saiba se a felicidade e o prazer vem dos objetos externos ou vem de dentro, o homem não pode chegar a ser dono de si mesmo. O correto discernimento das condições que fazem a um homem feliz ou infeliz, é o guia mais seguro no caminho que conduz ao logro do autocontrole.

Examinemos agora a atual condição de nossas mentes. Elas são naturalmente atraídas pelos objetos agradáveis aos sentidos, ou aqueles que ajudam a cumprir nossos mais fortes propósitos e desejos. Os seres humanos em sua maioria são atraídos pelos objetos que lhes causam prazer sensitivo e mental. Nunca se apegam a nenhuma coisa ou pessoa em que não achem prazer. Do mesmo modo pode demonstrar-se que a tendência natural da mente é afastar-se de tudo que é penoso. Os olhos gostam de olhar formosas e atraentes cores; os ouvidos gostam de ouvir doces palavras, notas melodiosas e boa música. Sentimos deleite em sentir o odor de suaves perfumes e comer tudo o que agrada ao paladar. No entanto, o que causa prazer a uma pessoa pode desgostar a outra. A um chinês lhe agrada música chinesa, a qual, no entanto, é desagradável para nossos ouvidos. Em troca, a música que deleita nossos ouvidos não proporciona nenhum prazer a um chinês. Para muitos ouvidos orientais que não estão treinados a ouvir a música do ocidente, esta parece uma

sucessão de uivos e gritos. Muitos gostam da comida de sabor exótico e muito condimentada, a outros é desagradável. A alguns agrada a sensação que a pimenta produz na língua e na garganta, em troca a outros lhes causa dor e a evitam. A mesma cor, o mesmo som ou sabor que agrada a alguém, pode ser uma fonte de grande incômodo para outro. Isto demonstra que o prazer e a dor não são propriedades inerentes aos objetos dos sentidos, mas que dependem das condições da mente e do corpo que têm contato direto com estes objetos.

A mente tem um tremendo poder sobre o corpo; se uma ideia se apodera da mente, ela afeta ao corpo e produz as correspondentes mudanças em todo o sistema. A mesma mente que tinha prazer em certas coisas em determinada época chega a detestá-las só de vê-las, se novas ideias penetram nela. Por exemplo, a carne é muito agradável para os que estão acostumados a comê-la e pensam que é o alimento apropriado para eles; mas se descobrem os nobres princípios em que se baseia a dieta vegetariana e a adotam, não poderão suportar nem o odor da carne, que lhes causará náusea; seu estômago se recusará a digerir a carne, que lhes pode produzir mal-estar e sofrimento. Portanto podemos dizer que não existe nada no universo que seja fonte de absoluto prazer ou absoluta dor para todos os indivíduos, ou que sequer possa agradar sempre a uma mesma pessoa. Os que buscam prazer nos objetos sensórios não podem gozar de uma mesma coisa todo o tempo. Se tentam fazê-lo dia após dia, logo se fartarão; a saciedade será o resultado inevitável e com a saciedade cessará o interesse.

Imaginemos que uma senhora muito apaixonada por ópera, escute constantemente, dia e noite, a mesma ópera, sem ouvir ou fazer outra coisa; seguramente que em poucos dias ficará farta. A constante mudança dos objetos de gozo é absolutamente necessária para aqueles que buscam o prazer no mundo exterior. É por essa razão que a maioria dos pobres que não podem ter uma grande variedade de prazeres, se enganam pensando que a riqueza poderia trazer-lhes tudo o que desejam e invejam aos que possuem grandes fortunas, crendo insensatamente que os ricos devem ser sempre felizes. Deste modo ocorre freqüentemente que nem sequer podem desfrutar dos prazeres que têm a seu alcance e convertem a sua vida em uma carga muito pesada. Eles não conseguem entender que os ricos têm suas próprias tribulações que freqüentemente são tão insuportáveis como os males da pobreza. A verdade é que a felicidade autêntica só pertence a quem pode controlar sua própria mente. A prática de autodomínio seria uma grande benção para todas as pessoas que se sentem infelizes; faria suas vidas mais felizes e mais dignas de serem vividas.

Antes que possamos refrear a tendência natural da mente de sair para buscar prazeres no mundo externo, devemos saber que as sensações

prazerosas dependem das sensações dolorosas. Se nunca tivéssemos experimentado nada doloroso, não poderíamos desfrutar de nenhuma sensação agradável. O prazer é prazer só quando relacionado com o sofrimento. Quando comparamos duas sensações, encontramos que uma é mais agradável que outra; e chamamos geralmente a menos agradável de penosa. A tendência de nossa mente é buscar objetos mais agradáveis que os que já possuímos ou dos quais estamos desfrutando por casualidade, e quando achamos algo que promete a nossa imaginação mais prazer que as coisas que já temos, em seguida cobiçamos possuí-lo. Mas, se uma vez satisfeito o desejo descobrimos por comparação que o último objeto não é melhor do que já tínhamos, ficamos tão insatisfeitos como antes e até é possível que desejemos voltar à condição anterior. Resulta assim compreensível que mesmo que os mesmos objetos sensórios possam produzir prazer ou dor em diferentes indivíduos, sempre permanece o fato de que a tendência natural da mente é buscar o prazeroso e evitar o sofrimento. Apegamos-nos aos objetos que nos proporcionam gozo, mas quando deixam de agradar-nos nos tornamos indiferentes às mesmas coisas que antes desejávamos; e às vezes até chegamos a odiá-las e a fugir delas.

Nossas mentes buscam constantemente novos objetos de prazer através das portas dos sentidos e se apegam a cada coisa nova que promete dar-nos uma sensação agradável. Enquanto dure este apego, a mente se converte em escrava. Se algo se interpõe no caminho que impeça a mente de desfrutar de um prazer particular, a mente tenta vencer o obstáculo. Quanto mais forte é o poder de oposição, tanto mais forte é a luta mental para subjugá-lo. Se o desejo é muito intenso e não logramos satisfazê-lo por meios normais, frequentemente nos enfurecemos e adotamos métodos mais violentos, perdendo assim toda a possibilidade de manter a paz mental.

O que antes era um simples desejo de gozo, toma a forma de uma avassaladora paixão, agita a mente profundamente e se manifesta como ira e inquietude. Neste agitado estado de ânimo perdemos o sentido do bem e do mal, a memória se ofusca, o entendimento se confunde, não podemos prever a conseqüência de nossos atos e agimos como brutos. O desejo, ao crescer, se converte em paixão, e esta, quando encontra obstáculos, se transforma em cólera. Assim que, na primeira etapa temos o desejo, na segunda a paixão e a esta se segue a ira.

A paixão e a ira, por sua vez, conduzem ao ódio, ao ciúme e a outros maus sentimentos, os que se manifestam exteriormente em atos viciosos. Aquele que pode impedir que sua mente seja perturbada pela paixão e a ira já logrou o domínio de si mesmo. O controle das paixões e da ira se obtém quando a mente não busca o prazer nos objetos externos, quando aprende que o prazer que se experimenta através dos sentidos é

transitório; dura uns poucos segundos e sua fonte não é o objeto mesmo, senão que depende da condição física e mental daquele que goza.

Vimos que a paixão e a ira são a segunda e terceira etapa do desejo. Os desejos, segundo os yoguis, permanecem no plano subconsciente de nossa mente. Aqui surge a pergunta: qual é a causa desses desejos? O yogui, tratando de encontrar a origem dos desejos, diz que eles são o resultado das impressões latentes em nossas mentes; quando as impressões despertam, se chamam desejos. Além disso diz que, quando gozamos de qualquer objeto externo por meio dos sentidos, nossa mente recebe a impressão de certas mudanças que se produzem enquanto estamos em contato direto com o objeto. Quando comemos uma maçã, a impressão de seu sabor fica na mente. Quando ouvimos uma nota musical, a impressão da nota, agradável ou desagradável, persiste na mente. De modo similar todas as impressões que os objetos externos deixam na mente ficarão ali em forma de sementes ou em estado latente, pela lei da persistência da força. Nenhuma delas se perderá; todas as coisas que desfrutamos ou sofremos na nossa vida estão armazenadas em forma de sementes ou impressões latentes. Estas impressões latentes são as causas de nossos desejos.

Alguns dos psicólogos ocidentais sustentam esta teoria dos yoguis. Em sua *Psicologia Elementar*, o professor Beneke diz: "O que se produziu uma vez na alma segue existindo, mesmo quando cessa de ser excitado. O que antes era consciente só se torna inconsciente, mas vive na substancia interna da alma." Sir William Hamilton admite a existência das impressões latentes quando diz: "Tudo aquilo de que somos conscientes está feito daquilo do qual não somos conscientes." Ele explica a atividade psíquica do plano subconsciente comparando a cadeia de impressões ou pensamentos com uma fileira de bolas de bilhar; ao golpear-se a bola colocada em uma extremidade, a vibração é transmitida pelas demais até a última, sendo esta a única que se move. Mas os yoguis dizem que estas impressões latentes são as sementes ou a verdadeira causa dos desejos.

Suponhamos que a substância mental é como um mar, que a superfície é o plano consciente e que as impressões latentes estão muito abaixo da superfície. Aqui devemos recordar que qualquer coisa que permanece em estado latente tende a manifestar-se quando as condições se tornam favoráveis. Quando as impressões, forçadas por sua natureza intrínseca, começam a manifestar-se, sobem lentamente, por assim dizer, desde o fundo do mar mental em forma de pequenas borbulhas. A cada uma destas borbulhas podemos chamar de desejo em estado sutil, ou impressão provocada. À medida que a borbulha se aproxima da superfície, aparece maior e maior. Chamaremos de desejo a bolha grande. Em seguida a bolha grande, depois de brincar na superfície por certo tempo, estoura, toma a forma de uma onda e agita todo o mar da mente,

transformando-o em uma massa de impulso. A mente perde a calma, a paz fica perturbada, o poder do discernimento se ofusca, não sabemos se cedendo ao impulso os resultados serão bons ou maus; de forma desenfreada somos arrastados a força até o objeto do desejo, quer seja mental (como a ambição, o orgulho, etc.) ou meramente sensório. De fato, ao subjugar o nosso poder de controle, esta onda já não pode chamar-se de desejo. Temporariamente toma a forma de uma paixão dominante ou um impulso muito forte. Esse tremendo impulso se apodera de nossos nervos, nossos músculos e do corpo inteiro. Lutamos para satisfazer nosso desejo, porém uma vez conseguido o objeto e saciado o desejo, descobrimos que a satisfação dura pouco. A tempestade que fez naufragar nosso próprio domínio gradualmente amaina e o desejo que a provocou volta de novo ao seu estado latente; recobramos uma transitória calma mental e ficamos felizes por certo tempo.

Entretanto outra impressão latente se desperta e aparece em forma de uma borbulha. Lentamente sobe do plano subconsciente ao plano consciente e se repete o mesmo processo. Esta ininterrupta série de desejos e sua temporária satisfação forma a vida diária de todas as pessoas que não aprenderam a controlar suas mentes. Uma vez lograda esta precária paz mental a que chamamos felicidade, volta ao seu estado latente por um período mais ou menos longo. Este processo é contínuo em qualquer mente e em todo momento. Suponhamos que uma pessoa é convidada a um banquete e coma algo delicioso que nunca provou antes e goste imensamente. Vamos crer que a impressão do sabor se desvanecerá tão logo termine a comida? Certamente que não; ficará na mente e engendrará o desejo por gozar da mesma coisa de novo; a memória recordará a impressão, que se converterá na causa de um novo desejo. Deste modo pode demonstrar-se que toda nova impressão é a causa ou semente de um novo desejo.

Quando alguém começa a tomar bebidas alcoólicas experimenta uma sensação peculiar que tira sua preguiça, o põe alegre, excita seu sistema nervoso e naquele momento o faz feliz. O efeito do estimulante passa, mas deixa na mente uma impressão agradável. Esta fica latente por certo tempo; depois sobe em forma de borbulha até a superfície do mar mental, estoura e produz uma onda ou impulso que intensifica o desejo e obriga ao homem a beber outra vez. O novo regozijo cria uma nova impressão que se estampa sobre a primeira e o processo continua com freqüência crescente. Cada vez que se cede ao desejo, a velha impressão se aprofunda, até que as impressões acumuladas são tantas e tão fortes que constituem o que chamamos de um hábito e formam parte da natureza do homem. Processos similares produziram toda a variedade de hábitos, bons e maus, que encontramos entre diferentes povos e países.

Em forma análoga se produz o que chamamos instinto nos animais inferiores.

As impressões acumuladas em uma vida não se perdem com a morte do corpo, mas permanecem latentes por certo tempo e se convertem na causa de desejos em uma vida futura. Cada qual nasce com as impressões tomadas em uma vida passada, as quais reaparecem na forma de várias tendências, desejos e hábitos. Isto explica a ampla variedade de caracteres que vemos entre os membros de uma mesma família; nem a genética apenas, nem mesmo combinada com as influências do ambiente podem dar as razões dessa diferença. À medida que aumenta o número das impressões, também aumentam os desejos, como já se disse; se permitimos que os desejos surjam e brinquem na nossa mente, eles tomarão a forma de paixão e ira, perturbarão nossa paz mental, criarão novas impressões e estas, por sua vez, serão causas de novos desejos. Portanto, não há esperança de dominar a mente ao satisfazer os desejos. Não há esperança de satisfazer o desejo de gozo conseguindo os objetos de prazer; isto é como colocar lenha no fogo, ou azeite nas chamas. Quanto mais gozamos, tanto mais crescem os desejos. As pessoas insensatas que nunca analisam suas mentes, dão satisfação aos seus desejos e buscam prazeres nos objetos externos. Ninguém logrou nunca o autodomínio submetendo-se como um escravo aos seus desejos, nem ninguém se liberou de seus desejos dando-lhes satisfação. Por isso os yoguis dizem: "Como o fogo não se apaga com manteiga, assim o ardor do desejo não se apaga com os objetos de prazer. Quanto mais manteiga se jogue no fogo, tanto mais este se avivará; da mesma forma, quanto mais objetos se desfrute, tanto mais aumentarão os desejos. Se uma pessoa possuísse todas as coisas que há sobre a terra, nem por isso cessaria sua cobiça; buscaria algo mais".

Crês que um homem que trabalhe duramente para ser milionário ficará satisfeito um dia com suas posses e cessará de adquirir mais? Continuará procurando mais riquezas até o final de sua vida. Um pobre deseja ser rico, um rico quer ser milionário e um milionário quer ser multimilionário. Onde há sossego? Onde há felicidade? Quando se apagará sua sede das posses e prazeres? Conseguirá um dia dominar sua própria mente? Talvez não nesta vida.

A sede de prazer é nossa verdadeira enfermidade; seus sintomas são a luxúria, a ambição, o orgulho, o ódio, o ciúmes, a ira, etc. É necessário um tremendo poder mental e força de vontade para impedir que a mente se converta em ondas de paixão e ira. A grande *inquietação* mental de uma pessoa comum, escrava de seus desejos e paixões foi descrita em termos vívidos por um yogui, que poeticamente a comparou com um macaco cuja natureza é a própria inquietude. Mas pensando que isto não era suficiente, o yogui acrescentou, "um macaco ébrio e picado

por um escorpião". Quando alguém é picado por um escorpião salta de dor durante um ou dois dias; assim que podem imaginar a inquietude do pobre macaco. O poeta, no entanto, achando que algo faltava ao animal completou dizendo: "Por último o macaco foi possuído por um demônio". As palavras não bastam para descrever o estado lastimoso daquele pobre macaco. Tal é o estado comum de nossa mente. Intranqüila por natureza, torna-se ainda mais inquieta se bebe o vinho da ambição e é picada pelo escorpião do ciúme; mas alcança o máximo da agitação quando o demônio do orgulho entra nela e a domina por completo. Quão difícil é governá-la neste caso! Conquistar a mente é mais difícil que conquistar o mundo inteiro. O que conquista sua própria mente é o maior herói e o verdadeiro conquistador do mundo. "Aquele que domina a seus pensamentos e sentimentos é maior que o conquistador de uma cidade". Diz um yogui: "Se um herói vence em uma batalha a mil vezes mil homens e outro vence a si mesmo, este último é o maior conquistador". Portanto devemos prestar atenção especial ao estudo da mente; devemos aprender a analisar sua natureza e vigiar constantemente suas várias modificações, tratando de desenvolver e robustecer o poder da vontade.

O yogui desenvolve o poder da vontade pela prática diária; desperta os poderes mais elevados e luta contra seus grandes inimigos até que logre a vitória. O perfeito autocontrole do yogui é aquele estado mental em que não há nenhuma classe de desejos e paixões que possam perturbar a paz e tranqüilidade de sua alma. Este estado pode ser alcançado mais facilmente se eliminamos as borbulhas dos desejos quando ainda não se transformaram em ondas de paixões, ou seja, atacando-as enquanto são débeis ainda. Isto pode fazer-se analisando a natureza dos desejos, ou comparando o prazer transitório que nos proporcionam os objetos sensórios com o estado pacífico e sereno da mente que não é perturbada por desejos e paixões. Também devemos recordar que o mais elevado ideal de nossa vida não é desfrutar o prazer dos sentidos e sermos escravos das paixões, senão obter o domínio sobre o eu inferior e realizar o Ser Divino.

Outro modo de lograr o domínio de si mesmo é mediante a concentração e meditação. Concentrai vossa mente no Ser Supremo e não permitais que nenhuma outra ideia ou desejo a atrapalhe nesta hora. Os que leram *Luz da Ásia* [uma biografia de Buddha] recordarão que quando Buddha se sentou para meditar embaixo da árvore *bo*, todas as impressões latentes começaram a surgir em sua mente. São descritas como acompanhantes de Mara, a personificação dos maus pensamentos. Mas Buddha disse: "É melhor morrer no campo de batalha lutando contra o inimigo, que ser vencido e forçado a viver como um escravo em busca de pequenos gozos e prazeres dos sentidos". Com tão poderosa determinação Buddha se converteu em amo de si mesmo. Quem quer que

tenha uma similar determinação de propósito e força de caráter logrará com certeza o perfeito autodomínio. Só aqueles que adquiriram o controle de si mesmos gozam de perpétua paz e felicidade nesta vida e alcançam a meta de todas as religiões – o conhecimento do Ser Divino.

II. CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO

A vida espiritual de um homem ou de uma mulher depende da sujeição dos sentidos, do controle das paixões e da manifestação dos poderes divinos que estão latentes em cada alma individual. Isto se pode lograr por diferentes métodos que em sânscrito se chamam "Yogas". O método ou caminho da concentração e meditação é chamado de *Raja Yoga*. Este nome está formado de duas palavras: *raja*, que significa rei e *yoga*, que significa método de concentração. O método da concentração é concebido como sendo o rei de todos os demais métodos, porque nada pode ser obtido sem a concentração. Não há no universo nenhum poder maior do que aquele que é obtido mediante a concentração. O poder que se adquire com a prática da concentração pode controlar todas as forças físicas da natureza. Um *raja-yogui* diz que, onde quer que concentre seus pensamentos, ali, para ele mesmo e sua própria consciência, domina os fenômenos. A Raja Yoga ensina que a mente é o poder soberano do universo. Os que curam pela fé, os que curam com o pensamento, os seguidores da "Ciência Cristã" de hoje captaram só um centésimo dos poderes mentais que os yoguis da Índia dizem possuir.

Quando os poderes mentais são propriamente guiados e dirigidos até um objeto externo, se revela a verdadeira natureza desse objeto e o resultado é o descobrimento das leis físicas que governam o mundo fenomenal. Os poderes da mente estão dispersos como os raios de uma luz elétrica que ilumina os objetos ao seu redor. A luz elétrica que ilumina os objetos dentro de um círculo limitado, pode iluminar objetos afastados se conhecemos a arte de juntar seus raios em um só feixe e projetá-lo a considerável distância, como o faz um refletor. Podemos comparar a mente concentrada de um yogui com um refletor mental. Entre a mente dispersa de um indivíduo comum e a mente concentrada de um yogui há tanta diferença como a que existe entre uma lâmpada comum e um refletor muito poderoso. O yogui pode focar toda sua mente nos menores e distantes objetos do reino do invisível e desconhecido e pode certificar-

se facilmente de tudo que está relacionado com estes objetos. Quando a mesma mente concentrada de um yogui se dirige ao mundo interior, ilumina a tudo que há de mais sutil que se relaciona com sua natureza interior, e revela as leis superiores que governam sua natureza espiritual.

Cada indivíduo possui em maior ou menor grau o poder da concentração e o usa consciente ou inconscientemente em sua vida diária. A concentração em sua forma mais simples é chamada de atenção. Se não prestamos atenção a um objeto que vemos, ouvimos ou tocamos, não podemos entender sua natureza. Se enquanto lemos um livro nossa atenção é atraída por alguma outra coisa, nossos olhos lerão as palavras automaticamente, mas não entenderemos o significado ou sentido do tema. Se não prestas atenção quando alguém te fala, as palavras entrarão em teus ouvidos; as vibrações do ar levadas aos centros cerebrais pelos nervos auditivos produzirão mudanças moleculares nas células de tais centros; todas as condições fisiológicas necessárias para a percepção do som estarão cumpridas, e no entanto não ouvirás nada. Se assistes a uma conferência, mas tua atenção se fixa em algo mais interessante, não poderás compreender o que se está tratando, mais ainda, nem sequer ouvirás uma só palavra do que é dito. O mesmo acontece com todo ato de percepção de objetos sensórios: se não está respaldado pela atenção, na realidade não percebemos em absoluto.

O poder de atenção não é de todo uma faculdade adquirida, mas é em grande parte um dom da natureza. Muitos ao nascer têm esse poder muito desenvolvido, mas onde quer que haja manifestação da mente encontramos uma maior ou menor expressão desse poder de atenção. É um broto instantâneo da natureza de nossa mente.

O poder da atenção concentrada se manifesta não apenas no homem, senão também nos animais inferires; só varia no grau de intensidade, mas não em essência. Todos os animais primeiro dirigem sua atenção à busca da comida. O abutre fixa seu olhar sobre o animal que quer caçar desde grande altitude e em seguida cai sobre ele. Quando um gato caça um rato ou um tigre cai sobre sua presa, fixa primeiramente sua atenção, controla seus sentidos para que não se distraiam, junta as forças dispersas de sua mente e de seu corpo e finalmente logra cumprir seu desejo. Nesse momento, sua atenção está tão concentrada que repara pouco ou nada no que ocorre ao seu redor. Os caçadores conhecem este fato muito bem e tiram vantagem disso quando vão caçar animais selvagens. Certa vez, um grande yogui na Índia viu uma garça parada imóvel na borda de um riacho; sua atenção estava tão concentrada no peixe que não notou que um caçador lhe estava mirando. O yogui ficou tão assombrado que exclamou: "Ó garça, tu és meu mestre de concentração! Quando pratique concentração seguirei teu exemplo." Em todos os animais de rapina a necessidade de usar essa concentrada

atenção se manifesta por sua maneira de conseguir alimento. Se um ruído súbito distrai sua atenção, a presa lhe escapa. Há muitos exemplos do poder de atenção espontânea que possuem os animais inferiores. Durante a concentração os poderes mentais são focados em um só objeto. Cada sentido está alerta e sob completo controle; toda a atividade física converge para um só ponto e no momento o corpo permanece imóvel. A experiência foi a que ensinou ao animal a necessidade de proceder desta maneira. Quando os raios divergentes da energia mental que move todo o sistema em diferentes direções são concentrados em um foco e a energia concentrada é obrigada a passar por um só conduto, ela robustece a mente. Esse vigor mental se expressa às vezes como força física ou muscular. Em nossa vida diária encontramos que se manifesta o mesmo poder da atenção espontânea. Só o trabalhador que é capaz de fixar sua mente no trabalho pode cumpri-lo com eficiência e deixar de ser um mero autômato. O "*motorman*"[6] não pode conduzir bem o bonde se não põe toda sua atenção no que faz. Todos entendem assim e isto fica em evidência pelo fato de que, para que não se distraia, o regulamento lhe proíbe falar com os passageiros. O condutor de um carro que permite que o panorama absorva demasiado sua atenção facilmente sofre um acidente. O bom enxadrista, capaz de jogar talvez meia dúzia de partidas simultâneas, demonstra um maravilhoso poder de concentrada atenção. Na dança, no canto, na pintura, na literatura ou outra vocação ninguém consegue destacar-se a menos que concentre seus poderes mentais devidamente, em sua particular linha de trabalho.

Se não fosse usado o poder da atenção não haveria nenhum grande artista, escultor ou filósofo; não haveria nenhum matemático, cientista ou químico; nenhum astrônomo, músico ou compositor. Quanto mais se desenvolve este poder, tanto mais maravilhosos são os resultados. Todos os descobrimentos no reino da natureza, inventos de máquinas e outras coisas que vemos hoje em dia, todas as assombrosas realizações da ciência moderna não são senão o resultado desse maravilhoso poder de concentrada atenção que exerceu o cientista ou o inventor. Se um gênio nato se visse privado subitamente desse poder, atuaria como uma pessoa comum, pois o que chamamos gênio consiste, na realidade, em um imenso poder de concentração, mediante o qual todas as faculdades podem ser dirigidas a um só objeto; o homem que manifesta este poder admirável produz obras tão notáveis que o classifica muito acima do nível humano ordinário. Em troca, se um imbecil conseguisse desenvolver e manifestar tal poder, seria contado entre os gênios do mundo. Tal é o poder da concentração. É a origem de todo nosso conhecimento; em uma palavra, é a condição de nossa vida. Sem exercer

[6] Similar ao motorista de ônibus dos dias de hoje.

algo desse poder só poderíamos viver sob o cuidado de outros, não poderíamos evitar os constantes perigos e dificuldades que se aproximam de nós a cada passo. Noventa e nove por cento das enfermidades e acidentes são devido a que não prestamos a devida atenção às leis que governam a vida e a saúde.

O menino no primeiro período de sua vida expressa seu poder inato de atenção fixando seu olhar nos objetos brilhantes ou no rosto ou olhos de sua mãe ou babá. Esse poder incipiente e espontâneo depois se desenvolve à medida que a criança cresce e se põe em contato com o mundo.

A atenção espontânea que se manifesta nos animais inferiores, nas crianças e nas pessoas incultas, se dirige primeiro às coisas mais necessárias para a sustentação da vida, tais como a comida, a roupa, etc. Depois, à medida que o ser humano se eleva por cima do nível animal pela educação e cultura, o poder de atenção se manifesta de maneira diferente. Aprendemos gradualmente a dirigir nossa atenção a objetos que não são meramente atrativos aos sentidos ou necessários para sustentar o corpo e a fixar a mente nas coisas que atraem nosso intelecto e nossa natureza superior. Aqui começa a atenção voluntária, a atenção propriamente controlada e dirigida pelo intelecto e pela vontade. Isto conduz à cultura intelectual do individuo, ao logro da força mental e à criação de novas correntes de pensamento.

Quando a mesma atenção é dirigida à observância das leis morais e ações corretas, conduz à cultura moral da mente e beneficia a nós e ao próximo. E quando a atenção voluntária é dirigida à nossa natureza espiritual, nos faz virtuosos e religiosos e desenvolve nosso caráter espiritual. Quando, por último, a dirigimos na forma de concentrada meditação ao Espírito Universal ou Deus, obtemos a mais alta sabedoria. Então a alma se libera da ignorância, da ilusão e do egoísmo que a mantém escravizada e se torna infinitamente bem-aventurada. A este elevadíssimo estado se chama Consciência de Deus. Tudo o que conduziu aos seres humanos ao atual estado de cultura, civilização e progresso; tudo o que produziu o bem físico e os conceitos morais, intelectuais e espirituais, não é senão a manifestação do bem dirigido poder da concentrada atenção. Disse Emerson: "A maior sagacidade em nossa vida é a concentração e o pior dos males é a dispersão. A concentração é o segredo da força na política, na guerra e no comércio – em uma palavra: em todo manejo dos assuntos humanos".

A atenção espontânea, que é um dom da natureza, pode transformar-se, mediante o esforço voluntário, em elevada concentração sobre as verdades mais abstratas e finalmente sobre a Absoluta Realidade do universo. Esse poder simples pode tornar-se enormemente forte se conhecemos o segredo de controlá-lo. Do mesmo modo que o jardineiro

poda as plantas com rigor para que a seiva flua até um ou dois brotos vigorosos e não alimente ramos supérfluos, assim o yogui, ao controlar as faculdades mentais dispersas e dirigir toda sua energia a um só ponto, detendo momentaneamente a atividade mental diversificada, desenvolve um poder que produz maravilhosos resultados em todo trabalho que realize.

O controle da atenção mediante o poder da vontade se chama em sânscrito, *dhárana* (concentração). Pela perfeita concentração se obtém o completo domínio sobre a natureza fenomenal externa e interna. No terceiro capítulo de seus *Aforismos sobre Raja Yoga*, Patãnjali descreve este tipo de concentração com estas palavras: "Dhárana tem lugar quando a mente, que é impedida de tomar diversas formas, se dirige a um só objeto interno ou externo mantendo-se neste estado". Pela prática gradual podemos controlar as modificações da substância mental tais como sensações, paixões, desejos, etc., e canalizar toda a energia mental até um só objetivo; este processo se chama dhárana. O resultado da concentração varia segundo a natureza do objeto até o qual a energia mental se dirige. Para obter os melhores resultados, as principais ajudas são: primeiro, o correto discernimento sobre o objeto da concentração; segundo, uma clara e definida compreensão do que desejamos alcançar; terceiro, a confiança em nós mesmos e por último, uma firme determinação, um propósito fixo e perseverança. Disraeli disse: "Pela longa meditação cheguei à convicção de que um ser humano com um propósito firme o realizará e nada pode resistir à vontade que arrisca até mesmo a vida para alcançar um objetivo". Segundo os yoguis, uma mente firme, decidida e determinada, com um propósito definido, atingirá os melhores resultados da concentração no menor tempo possível.

A maior realização do homem é compreender os mistérios de seu próprio ser – conhecer-se a si mesmo. Um verdadeiro yogui, portanto, não concentra sua mente na busca do prazer como fazem as pessoas mundanas. Nem sequer gasta sua energia mental em tentar evitar as coisas que parecem desagradáveis por um curto tempo. Não desvia seus poderes mentais fixando a atenção nas enfermidades de outras pessoas, nem os usa para lograr ganhos egoístas em prejuízo do próximo, como fazem os trustes e monopólios do mundo civilizado; tampouco pratica magia negra. O verdadeiro yogui nunca concentra sua mente nos fantasmas da riqueza e das vãs ambições terrenas. Segundo o yogui, este tipo de concentração mal-dirigida esgota aquela energia que deve ser acumulada em considerável quantidade antes que possam obter-se os mais altos resultados da concentração na vida espiritual. Todos estes objetivos mundanos não são senão obstáculos no caminho do desenvolvimento espiritual. Pouca gente neste mundo é capaz de compreender por que essas coisas obstruem o caminho do

desenvolvimento espiritual. Mas um verdadeiro yogui é aquele que pode discernir o verdadeiro do falso, o real do irreal, o espírito da matéria. O verdadeiro yogui não deseja malgastar sua energia em ganhar coisas transitórias. Ele quer realizar o mais elevado ideal da vida; por isso centra seus pensamentos na Suprema Verdade ou absoluta realidade do universo; e o resultado dessa concentração é o *Samadhi*, ou o mais elevado estado supra-consciente e tranqüilo da mente, e só nele é possível ter a comunhão divina ou realizar a união com Deus no plano espiritual.

Os psicólogos hindus classificaram a atividade mental em cinco estados diferentes: (1) *kshipta*; (2) *mudha*; (3) *vikshipta*; (4) *ekagra*; (5) *Niruddha*. O primeiro significa "disperso"; nesse estado a mente está sempre ativa e nunca descansa. É como um elefante enfurecido que corre ora em uma direção, ora em outra; não tem objetivo nem propósito fixo e não se pode dominá-la. Os que se encontram nesse estado nem sequer tentam parar a atividade da mente, porque crêem que esse é seu estado normal e que todos os demais estados são anormais ou mórbidos. Temem afundar-se na indiferença ou perder sua individualidade, se alguém lhes diz que reduzam a tremenda velocidade de sua máquina mental e lhes aconselha ter um breve descanso. Eles crêem que o descanso é o mesmo que o sono ou a morte.

O segundo estado é *mudha*, que significa "estúpido e confuso". As pessoas obtusas, preguiçosas e inativas pertencem a esta classe. Sua inteligência e razão estão envolvidas, por assim dizer, na escuridão da ignorância. Os dois estados mencionados representam a atividade e inatividade extremas da mente. O terceiro estado é chamado *vikshipta*, que quer dizer às vezes ativo e outras vezes inativo. O quarto estado da mente, *ekagra*, significa concentrado em um só ponto. No quinto estado, *niruddha*, a mente está perfeitamente concentrada, domina toda atividade involuntária, transcende suas limitações comuns e alcança o estado supra-consciente do *Samadhi*, a consciência de Deus. Nos primeiros três estados encontramos as pessoas comuns e nenhum deles nos serve de ajuda na vida interior. Só os dois últimos conduzem ao crescimento espiritual.

No quarto estado, vale dizer, quando a mente está concentrada em um só ponto, conhecemos a verdadeira natureza das coisas; todas as modificações penosas da mente diminuem paulatinamente; todos os nós dos desejos pelas coisas mundanas e prazeres sensórios se afrouxam e deixam de perturbar a paz da mente. Isto conduz gradualmente ao quinto estado, em que se logra o perfeito domínio da mente. Portanto, os que aspiram à perfeição espiritual devem fazer todo o esforço possível para alcançar os últimos dois estados.

Quando se alcança o estado supra-consciente, se manifesta a verdadeira natureza do conhecedor ou Espírito (*Atman* em sânscrito). Em

outros estados o conhecedor se identifica com as modificações da substância mental. Às vezes o conhecedor se identifica com os impulsos, bons ou maus; outras vezes se identifica com as emoções, com as sensações agradáveis ou desagradáveis ou com as mudanças do corpo e suas enfermidades. Esta identificação do Espírito ou *Atman* com as mudanças da mente e do corpo é a causa de nossa escravidão, sofrimento e infelicidade. Quando o conhecedor do sofrimento e da pena se identifica com as qualidades se torna triste e infeliz; mas na realidade o conhecedor é sempre distinto e está separado do objeto que conhece.

Se colocarmos uma bola de ferro em um forno, ela esquenta e torna-se avermelhada. Ao vê-la, uma pessoa ignorante pode facilmente confundi-la com o fogo. Podemos comparar o intelecto, a mente e o corpo com a bola de ferro e a inteligência com o fogo. A inteligência é a verdadeira natureza do Espírito ou *Atman* que ilumina o intelecto, a mente e o corpo e faz que para o ignorante pareçam inteligentes. Por erro identificamos as mudanças da mente e do corpo com a pura e imutável fonte da inteligência. Podemos conhecer a natureza da bola de ferro separando-a do fogo; assim também podemos conhecer a verdadeira natureza da substância mental quando, no estado de *Samadhi* a separamos do fogo da inteligência. Damo-nos conta então de que a substância mental por si só, da mesma forma que a bola de ferro, é escura e sem vida e que é a pura inteligência ou *Atman* que lhe infunde vida e luminosidade.

Damos outra ilustração. Se colocarmos um objeto de cor viva ao lado de um cristal puro e transparente, este parece ter a cor do objeto e só um observador cuidadoso pode ver que o puro cristal em si mesmo não tem cor alguma. De modo similar, a verdadeira natureza do *Atman* ou Espírito está coberta pelas sempre mutáveis modificações da substância mental – pensamentos, emoções, paixões, desejos, etc., e por isso o puro "cristal" do *Atman* parece ter essas modificações em si mesmo. Em ambos os casos, só mediante o correto discernimento podemos fazer uma clara distinção entre a aparência e a realidade.

Se por um só momento podemos sentir que nosso Ser está livre de todos os reflexos mutáveis da atividade mental, nesse instante realizaremos ao *Atman* ou Espírito já não cometeremos mais erros. Não nos identificaremos mais com as diversas mudanças da mente e do corpo. Esta realização só é possível pelos processos da concentração e meditação.

Há vários métodos para desenvolver o poder da concentração. Devemos aprender estes métodos de um mestre espiritual experiente que os haja praticado por longo tempo e cuja vida seja pura, casta e imaculada. Podemos facilmente conhecer alguns desses métodos no *Raja Yoga* ou outro livro similar, mas sem a ajuda de um mestre competente, ninguém deve começar a praticá-los. O poder de concentração pode

adquirir-se por processos puramente mentais ou por práticas físico-mentais. O processo mental começa com manter a mente fixa em certos pontos, sensações ou sentimentos. Suponhamos que queres concentrar tua atenção sobre teu dedo mínimo. Deves nesse caso tentar sentir esse dedo apenas; deves juntar, por assim dizer, todos os poderes mentais dispersos por todo teu corpo e fazê-los convergir para teu dedo mínimo. Se algum outro pensamento ou ideia surge em tua mente, não deves permitir que distraia tua atenção nem que tome outra direção. Depois de uns dias de prática notarás que foi adquirido em certa medida o poder de controlar tua atenção e dirigi-la até um só objeto. Quando tiveres conseguido plenamente esse poder de controlar tua atenção voluntária, serás capaz de concentrar toda tua mente em um só objeto, seja externo ou interno, concreto ou abstrato, material ou espiritual.

Durante a concentração perfeita se observa que o ritmo da respiração muda, torna-se gradualmente mais lento, talvez até o ponto de quase deter-se. O Doutor Lewes, pensador francês agudo e experimentado, diz: "Adquirir o poder de atenção é aprender a fazer alternar nossos ajustes mentais com os movimentos rítmicos da respiração".

O movimento dos pulmões tem uma relação muito estreita com a atividade da mente. Se controlarmos a atividade da mente, também podemos controlar o movimento dos pulmões; e o inverso, se controlarmos o movimento dos pulmões, também se logra mais facilmente controlar a mente. Por sua vez, quando o movimento dos pulmões está sob perfeito controle, cada órgão, mais ainda, cada partícula do corpo, fica subordinada ao Espírito, ou *Atman*.

Quando por esforço voluntário, adquirimos um domínio completo sobre a atenção, podemos dirigi-la a qualquer parte do corpo e experimentar estranhas sensações e fenômenos maravilhosos. É um fato conhecido que sem dificuldade podemos sentir uma dor em qualquer ponto do corpo se com força fixamos ali nossa atenção. Por um processo análogo podemos livrar-nos de qualquer dor corporal. Os que em nossos dias curam com a força mental, estão familiarizados com tais fenômenos, ainda que muitos deles desconheçam a verdadeira causa de suas curas. Pode-se curar uma enfermidade fixando a atenção na parte afetada e enviando uma corrente de pensamento contrário. Este método é, hoje em dia, bem conhecido pelos seguidores da Ciência Cristã e pelos curadores mentais de outras denominações. Mas devemos recordar isto: todo indivíduo nasce com este poder curativo. Ninguém nos pode dar este poder. É um dos poderes naturais da mente humana. Mas é melhor que cada um se cure a si mesmo que ser curado por outra mente. Não permitas que tua mente seja dominada por nenhuma outra mente. Quem recorre aos curadores mentais e se deixam influenciar pela mente de

outros não se dão conta de que se submetendo ao poder hipnótico de mentes mais fortes, entram em um caminho que conduz à degeneração mental. Conhecem-se muitos casos de mentes que degeneraram e se converteram em escravas de outras mentes, perdendo por completo o poder de autodomínio. Quão lastimosa é a condição mental destes iludidos que vão daqui para lá buscando ajuda de outras mentes! O yogui, conhecendo este perigo, não se deixa nunca influenciar por outra mente. Pela constante prática, ele desenvolve os poderes superiores que estão latentes em sua própria alma. Um verdadeiro yogui é dono de si mesmo. Não reconhece a nenhum outro amo. Sua mente, seus sentidos e seu corpo obedecem as suas ordens. O verdadeiro yogui conhece todas as forças sutis e as leis que as governam. Esta correta compreensão e conhecimento da verdadeira natureza da alma, *Atman* ou Espírito, é o resultado do poder adquirido pela perfeita concentração.

A concentração conduz à meditação. Chama-se de meditação ao contínuo e ininterrupto fluir de uma mesma corrente de pensamento até um ideal fixo. Se depois de conseguir o controle da mente pela prática da concentração, podemos obrigar a corrente mental para que flua a uma só direção por certo tempo, teremos conseguido o poder da meditação. Nesse estado nenhum ruído exterior ou modificação desagradável do *Chitta* podem distrair a atenção da mente. O objeto da meditação varia segundo o ideal de cada praticante. Para o desenvolvimento espiritual, um dos melhores temas em que podemos meditar é a unidade do *Atman*, ou espírito individual, com *Brahman*, ou espírito universal. Para os que desejam alcançar rapidamente a meta mais elevada de todas as religiões, serão de grande ajuda ideias como estas: "Sou o Espírito além do corpo e dos sentidos, além da mente"; ou "Sou um com o Espírito universal"; ou "Eu e meu Pai somos um". Primeiro repita oralmente uma dessas ideias, em seguida em forma mental. Concentre sua mente em seu verdadeiro significado e medite nele. Deixe que a própria corrente de seu pensamento flua sem distração e sem interrupção, pois só desta forma farás uma meditação real. Se qualquer outro pensamento, ideia ou perturbação exterior te distraia, volta a dirigir sua atenção com firmeza no ideal escolhido. Se um mau pensamento surgir em sua mente, vença-o com um pensamento bom. Combata a inveja e o ciúme com o sentimento da amizade; vença o ódio com o amor e ao desejo de vingança com a prática do perdão. Deste modo vencerás todos os pensamentos daninhos com ideias contrárias.

Se praticas meditação de forma regular por meia hora todos os dias, notará depois de um mês que sua mente se pacificou e toda sua natureza se transformou. Os que nunca tentaram meditar acharão que a meditação é muito difícil no começo, devido a que o velho hábito de deixar funcionar a mente sem nenhum tipo de controle atrapalhará o

desejo do principiante. Vários pensamentos e ideias que jamais havias abrigado de forma consciente, surgirão espontaneamente do plano subconsciente demonstrando sua tremenda força. Eles são obstáculos à meditação e o principiante deve tentar cautelosamente controlá-los, mantendo-se indiferente. Ele deve fazer grandes esforços para impedir que sua mente se desvie da linha de pensamento que decidiu seguir. Surgirão diversos elementos perturbadores, mas se não lhes presta atenção, brincarão por um breve período no plano consciente e depois desaparecerão. Se, pelo contrário, lhes presta um pouco de atenção se tornarão mais fortes, tomarão a forma de impulsos e forçarão toda a mente a desviar-se em outra direção. Portanto, em lugar de seguir estes pensamentos e ideias indesejáveis, devemos manter-nos firmemente aderidos ao nosso ideal.

Nenhum sábio, seja um Buddha ou um Cristo, nenhum santo do passado ou da época atual, jamais pode achar a paz sem praticar meditação. Ela é o caminho que conduz à perfeita tranqüilidade da mente. Estamos gastando toda nossa valiosa vida ganhando dinheiro, comendo, bebendo e fazendo outras coisas que proporcionam pequenas comodidades ao corpo e fugazes prazeres à mente. Mas não pensamos um só momento quão preciosa oportunidade estamos perdendo. Buscamos comida para o corpo, mas nunca buscamos o alimento para a alma. Alimente sua alma com a eterna Verdade que se manifesta na alma purificada; alimente-a com aquele néctar da beatitude que só se obtém com a prática da meditação. Faz com que a meditação seja uma parte da rotina diária de sua vida. Busca a companhia de um desinteressado amante da humanidade e siga suas instruções tão perfeitamente quanto possível. Mantendo sempre teu olhar nesse ideal, siga adiante pelo caminho da meditação lutando contra os inimigos que distraem a atenção e agitam a mente, como um soldado valente, como um verdadeiro herói e não te detenhas até alcançar a meta. Ao final conquistarás o universo e o reino de Deus será teu. Pelo poder da meditação entrarás no estado de *Samadhi*, ou Consciência Divina, e desfrutarás da suprema felicidade.

III. A CONSCIÊNCIA DIVINA

Ralph Waldo Emerson, o maior filósofo e poeta da América do Norte, disse acertadamente: "O homem é como o frontispício de um templo em cujo interior reside toda a sabedoria e todo o bem. O que

normalmente chamamos homem – o que come, bebe, planta, calcula -, não é o verdadeiro homem, senão um disfarce de si mesmo. Não é a ele a quem respeitamos, senão a alma da qual ele é simplesmente um instrumento; se a deixasse aparecer em suas ações, nos faria cair de joelhos em adoração". O homem que come, bebe, planta, calcula, sendo limitado e imperfeito, é o que chamamos de homem "aparente"; o homem verdadeiro é livre, infinitamente sábio, divino e sempre bem-aventurado. A alma de cada indivíduo é um centro daquele círculo cuja circunferência é infinita, mas cujo centro está em toda parte. Esse círculo se chama Espírito universal e é a fonte de toda sabedoria e conhecimento, de toda verdade, de toda ciência, filosofia, arte, beleza e amor. Esse ilimitado círculo de infinita sabedoria é a natureza real que há no fundo de cada indivíduo aparente. Não sabendo que o eterno rio da sabedoria flui constantemente em seu interior, o homem aparente busca aqui e lá e luta para conseguir uma gota de conhecimento com que espera satisfazer sua sede intelectual; é como um louco que, estando às margens de um caudaloso rio, cava um poço para encontrar água com que matar sua sede. Não sabemos quão sábios e bons somos em realidade. Tardamos longo tempo em descobrir que toda a sabedoria e toda a bondade moram em cada alma individual. Estamos agora buscando a sabedoria fora de nós porque erroneamente cremos que virá do exterior. Os grandes sábios e profetas do passado sabiam o segredo de abrir a comporta que impede a saída desse inesgotável rio de sabedoria que flui constantemente detrás de cada ego individual. Quando a alma ou *Atman*, de infinita sabedoria, começa a manifestar seus poderes superiores, o homem aparente se converte em inspirado profeta da Verdade. Realize sua natureza divina, deixe de viver como um animal e chegue a se tornar verdadeiramente religioso, alcançando a Consciência Divina, meta suprema do desenvolvimento espiritual e de todas as religiões. As religiões são, todas elas, tentativas da mente humana para elevar-se acima do plano animal, transcender os sentidos e conhecer a Realidade.

Na Índia, desde o período védico até a época atual, essa realização da perfeição espiritual ou Consciência Divina foi considerada a aspiração mais elevada, a meta mais sublime da humanidade. A verdadeira religião começa quando a alma do homem alcança essa Consciência Divina e não antes. O homem que chega a esse estado não busca nada no exterior. Encontra toda a sabedoria em sua própria alma. Entre os hindus, desde tempo imemorial, o logro da Consciência Divina tem sido o tema dos ricos e dos pobres, dos reis e dos mendigos, dos santos e dos pecadores. Para alcançar este estado, muitos reis e príncipes renunciaram ao trono e sacrificaram sua riqueza, nome e renome, fama, comodidade, o luxo e tudo o que lhes era mais querido. Todas as nobres qualidades que adornam o caráter dos sábios e fazem com que uma pessoa chegue a ser

um deus nesta vida, não são senão o resultado dos esforços para realizar a Consciência Divina.

Existe algo mais enobrecedor, mais sublime que a incomparável pureza de coração, a natural simplicidade como a de um menino, a total abnegação e o amor desinteressado dispensado a todos, que vemos manifestados no caráter de um homem ou uma mulher que é consciente de sua natureza divina? Tais caracteres são como faróis que vertem raios de luz em nossa difícil rota e nos guiam até o porto da realização. Eles são os verdadeiros mestres da humanidade e guiam a milhões de corações. São as manifestações de Deus na Terra. São adorados pela vasta maioria dos seres humanos como encarnações de Deus. Em suas vidas vemos manifestada a perfeição última que é a meta de todas as religiões. O homem comum ou aparente está iludido e cego com respeito à Verdade, é imperfeito e limitado em todo sentido, não tem caráter espiritual e é sempre guiado por um interesse egoísta. Todos sabemos que nossas vidas são mais ou menos egoístas, que só atuamos dentro de certos limites e que não somos exatamente o que desejamos ser. Durante os momentos calmos de nossa vida, sentimos as vezes que reflexionando sobre nós mesmos, que nossa alma é livre por natureza e pode voar como uma águia no espaço infinito, mas agora estamos encadeados pelo egoísmo e confinados na jaula de nosso corpo físico. Em tais momentos nos damos conta de nossas amarras e buscamos a liberdade. Desejando voar no infinito espaço de eterna beatitude, lutamos para romper as correntes, derrubar as barreiras e transcender os ambientes que nos mantêm na escravidão.

Cada alma individual nasceu para combater a natureza e suas leis. Nossa vida consiste em um constante esforço da alma para transcender todas as limitações que lhe são impostas. As forças da natureza tentam arrastar a alma em uma direção, enquanto que as forças internas impelem a alma a resistir e ir além da natureza. A alma não quer seguir como uma escrava; luta para dominar a natureza e suas leis. Esta luta é a causa do progresso, tanto social como espiritual, da humanidade. Uma pessoa que não luta contra a natureza e não sabe superá-la, mas por outro lado segue cegamente suas leis, não é civilizada, senão selvagem e vive ainda ao nível dos animais inferiores. A verdadeira civilização significa a vitoria da alma humana sobre a natureza. Toda a história da humanidade demonstra este fato. Ao estudarmos a natureza exterior encontramos que ela nos diz: "Obedeça minhas leis e mandatos"; mas nós respondemos: "Não. Por que temos que obedecer? Nós somos teus amos e tu deves obedecer-nos". A natureza física nos diz que devemos viver nus e em cavernas e selvas como os animais, mas nós dizemos: "Não, queremos casas e roupas adequadas" e as conseguimos. A natureza tentará destruí-las, mas nós as faremos mais fortes e duradouras, protegendo-nos assim

do frio e do calor e de outras mudanças do tempo que, sem nossa defesa, fariam a existência impossível. Como logramos fazer isto? Estudando a natureza e suas leis e usando suas forças de tal maneira que a obrigamos a obedecer nosso mandato. Sabemos quão tremendamente poderosas são as forças da natureza – a eletricidade, o vapor, etc.[7], no entanto manejamos essas forças gigantescas e as convertemos em nossas servidoras. Esta vitória do homem sobre a natureza física se deve a essas forças superiores que estão latentes na alma. Os poderes que vencem a natureza não são senão a inteligência e a vontade do homem.

O que conquista é superior ao que é conquistado. Portanto a natureza física é mais débil que os poderes da inteligência e da vontade. De forma similar, se estudamos a natureza interna, ali também encontramos a constante luta entre a mente superior e a mente inferior; entre a inteligência e vontade superiores e a inteligência e vontade inferiores; entre o homem espiritual, real e divino e o homem aparente ou animal. A mente, inteligência e vontade inferiores, o homem aparente ou animal, obedecem às necessidades físicas e sensoriais do corpo, como um escravo obedece à seu amo. Em troca, a mente, inteligência e vontade superiores, o espiritual, real e divino no homem tentam vencer a natureza inferior e estabelecer seu domínio sobre ela. É claro que não vemos esta luta nos animais inferiores nem nas pessoas que vivem como eles. Quando começa este combate deixamos de ser puramente animais e nos tornamos humanos e morais. Ser humanos e morais, no entanto, não significa ser perfeitamente espirituais. Fazemos uma distinção entre o plano moral e o plano espiritual. O plano moral é a etapa intermediária. O homem moral é em parte animal e em parte espiritual. No homem moral há um constante combate entre a natureza animal e a natureza espiritual. O homem moral se esforça por subjugar o animal que leva dentro e nessa luta exerce uma vigilância constante sobre sua mente para impedir que a natureza inferior estenda sua influência sobre ele. Até onde seja possível, deve evitar as tentações, porque ainda não é suficientemente forte para vencer suas influências. Seu anelo deve ser o de elevar-se até aquele plano superior que está além das tentações. Esta luta só cessará quando a natureza animal for vencida por completo, quando o homem animal tenha se transformado em espiritual e divino. Uma vez alcançada essa etapa já não haverá lugar para as tentações. Enquanto combate com a natureza animal, o homem é moral; quando a submeteu por completo, é espiritual. O homem moral pode ser tentado pelas atrações animais, em troca o homem verdadeiramente espiritual está além de todas as tentações, está além das tendências inferiores e as propensões animais que molestam ao homem moral.

[7] Este livro foi escrito na primeira década do século XX.

No homem realmente espiritual este tipo de luta terminou para sempre. Então o espírito verdadeiro ou a natureza divina do homem reina em toda sua glória e brilha como o sol refulgente por cima das nuvens do egoísmo e das imperfeições. Todos os seres do universo, incluindo aos anjos ou personificações dos poderes superiores do Espírito, se inclinam diante do vitorioso conquistador e soberano da natureza. Esse estado é o que foi alcançado por Buddha e Cristo. O Príncipe Gautama ou Sakya Muni, se converteu em Buddha e Jesus de Nazaré se converteu em Cristo quando cada um realizou deste modo a Consciência Divina.

Todo aquele que logra essa realização se torna perfeito e se libera do egoísmo e de todas as demais imperfeições. Unicamente o homem pode realizar a Consciência Divina. Os animais inferiores e os homens que vivem como eles, devem primeiro alcançar o plano humano e moral antes que possam tentar elevar-se ao estado divino. À medida que a natureza animal evoluciona e entra no plano moral e humano, se desenvolve gradualmente o poder de elevar-se e o ego individual vai alcançando diversas etapas de desenvolvimento espiritual. Quando chega ao final da última etapa se torna consciente de sua natureza divina. Essa é a culminação do desenvolvimento espiritual do ego aparente. É o estado de eterna beatitude e perfeição.

Não podemos imaginar algo mais elevado que a Consciência Divina, porque nesse estado, a alma comunga com Deus e está unida à Infinita Fonte do amor, da sabedoria e inteligência. A alma individual, ou "eu", une-se com o Pai Celestial ou Infinito Espírito. É possível imaginar um estado mais elevado que o da união entre a alma individual e o Espírito universal?

Como indicamos, há três etapas principais que o ego aparente deve atravessar antes de alcançar a Consciência Divina. A primeira é a natureza animal, a qual deve ser vencida pela natureza humana e moral; logo a natureza moral, deve desenvolver-se e converter-se na natureza espiritual. Quando o homem vive no plano animal, é extremamente egoísta, está atado pelos desejos e é escravo das paixões e dos prazeres sensórios, aos quais não opõe nenhum tipo de resistência; não tem nem pureza, nem norma moral, nem veracidade. Seu ideal é a comodidade do corpo e lhe desagrada as coisas espirituais crendo que é uma perda de tempo e energia pensar, ouvir ou falar sobre tais temas. Mas quando esse mesmo homem desperta do profundo sono da ignorância e da ilusão, quer seja naturalmente ou mediante a ajuda de um santo Guru ou mestre espiritual, começa a desejar uma vida moral. Esta é a etapa do primeiro despertar da alma, a etapa do principiante no caminho da Consciência Divina. Em seguida procura viver uma vida moral e virtuosa, e começa a examinar sua própria natureza, aprende a ver suas faltas e debilidades e

trata de corrigi-las. Nesta segunda etapa do desenvolvimento espiritual, a alma do neófito (*sádhaka*) vai purificando-se. O neófito deve submeter suas paixões, controlar seus hábitos e lutar contra a tremenda força que exerce a natureza animal. Se não sabe como fazer isto, deve seguir as instruções de um guia competente ou de quem haja realizado o estado de Consciência Divina. Não deve esquecer seu ideal em sua vida diária e deve estar sempre em guarda contra as tentações. Em particular, deve recordar que não poderá conhecer a verdade mais alta a menos que ele mesmo seja veraz. A verdade não se consegue pela falsidade senão apenas mediante a verdade. Se não somos verazes ainda não estamos prontos para realizar a Suprema Verdade. Portanto um neófito deve tratar de ser sempre veraz em palavra e ação; na medida em que falhar com isto, será incapaz de alcançar a Verdade eterna.Quatro coisas são absolutamente necessárias para a purificação do coração e para vencer a natureza animal. Primeiro, o domínio de si mesmo que inclui o controle dos sentidos e da mente mediante a prática da concentração; segundo, a veracidade; terceiro, o amor desinteressado para todos; quarto, o trabalho abnegado. Um dos *Upanishads* diz: "Não alcançará a perfeição espiritual aquele que não tenha abandonado os maus caminhos, que não tenha refreado seus sentidos, que não tenha controlado sua mente mediante a concentração e que não seja veraz e bondoso com todos". Estas linhas contêm toda a ética e a essência das escrituras do mundo. O segredo do progresso espiritual está baseado na prática destes quatro preceitos.

Creiamos ou não em Deus, tenhamos ou não fé em um profeta, se praticamos o domínio de nós mesmos, concentração, veracidade e amor desinteressado por todos, avançaremos no caminho que conduz à perfeição espiritual. Se pelo contrário, cremos em Deus ou em uma religião e não praticamos tais disciplinas, não seremos mais espirituais que um homem comum do mundo. Neste caso nossa crença é tão só uma expressão verbal. Em troca, onde vejamos manifestadas essas qualidades, saberemos que o processo de desenvolvimento espiritual dos poderes da alma começou. Durante o processo da evolução espiritual os poderes de autocontrole, concentração, veracidade e amor desinteressado que estão latentes em cada alma, se desenvolvem desde dentro e se manifestam em todas nossas ações diárias.

Este mundo é como uma grande escola, na qual os egos individuais são os estudantes e as várias etapas da evolução espiritual na vida da alma são os graus. Quando o ego, o homem aparente, termina um curso, começa outro. Se quiser repetir um curso ou uma lição várias ou muitas vezes, nada lhe impedirá de fazê-lo. Pode continuar no mesmo grau por vários anos e mesmo durante muitas encarnações, se seu desejo não mudar. Mas quando se sentir cansado de repetir o mesmo curso e já não encontra prazer nele, busca naturalmente um grau superior e toma novas

lições. Enquanto um curso continua sendo atrativo e nos absorva, não sentimos necessidade de outro. Mas com certeza chegará o dia em que as lições de hoje perderão seu encanto e se tornarão monótonas e insípidas. Então buscaremos algo superior, algo melhor e mais atrativo. Esta busca de algo melhor e mais elevado que ainda não possuímos, é a causa da evolução espiritual.

A maioria dos seres humanos é cativada pelos objetos sensórios a tal grau que não podem pensar em um ideal mais elevado; se debilitaram tanto que não se dão conta da escravidão de suas mentes. Diz o *Bhagavad Gita*: "Só uns poucos entre milhares de escravos dos desejos e paixões buscam a liberdade, enquanto que os restantes se encontram satisfeitos na sua servidão; e dentre os buscadores da liberdade muito poucos perseveram até conseguir a emancipação da alma e a perfeição espiritual". Ninguém pode forçar a outro a tornar-se espiritual fazendo-lhe tragar, por assim dizer, a pílula da espiritualidade.

O desenvolvimento espiritual é obra da evolução da natureza interna do homem aparente. O desejo de conhecer o Espírito deve surgir espontaneamente na mente humana e quando esse desejo estiver fortalecido o suficiente, obrigará ao homem a discernir entre o espírito e a matéria, entre o eterno e o transitório. Este discernimento é a terceira etapa do desenvolvimento espiritual. O verdadeiro discernimento conduz à quarta etapa – o desapego de todas as coisas materiais e perecedouras. Nesta etapa, a riqueza e os prazeres sensórios não terão nenhum encanto, nenhuma atração para a alma. Todo o anelo da vida mudará por completo. Mesmo que o mundo inteiro fosse sacudido desde suas fundações, isso não afetará a alma que alcançou esta etapa.

Em seguida o aspirante chega à quinta etapa em que se abre a porta do conhecimento interno. Em seu caminho até a perfeição, passa por muitas etapas intermediárias, nas quais experimenta poderes maravilhosos e encontra muitas coisas estranhas e às vezes muito sedutoras. Se permitir que sua mente seja atraída por qualquer desses poderes, seu progresso espiritual se detém. O poder de ler os pensamentos de outras pessoas; de ver o que acontece a distância; de prever o futuro; de curar enfermidades e outros poderes psíquicos que estão latentes em todo ser humano, vem tentar e abater o praticante. Aquele que adquire poderes mentais superiores está exposto a novas e estranhas tentações, mais poderosas e atrativas que os prazeres sensórios comuns. O buscador da perfeição espiritual deve, no entanto, empenhar-se em vencer todas essas tentações; do contrário sua busca será em vão. Que recorde a parábola do lenhador e do sábio e não preste atenção a nada exceto ao ideal que se propôs alcançar; que siga sempre adiante até alcançar a Consciência Divina.

Um pobre lenhador vivia em uma aldeia da Índia, próxima a uma densa selva. Sustentava sua família com o pouco que ganhava vendendo a lenha que juntava na selva. Passava o dia cortando ramos e ao entardecer, quando tivessem secado, as atava em um feixe e o levava ao mercado onde o vendia por umas poucas moedas. Toda sua família dependia dessas poucas moedas para o sustento diário. Desse modo o pobre homem lutou durante vários anos. Uma tarde, ao sair do bosque, encurvado sob o peso da lenha que levava sobre suas costas, se encontrou com um bondoso sábio. Vendo a miserável condição do lenhador, o sábio lhe disse: "Bom homem, porque você não vai mais adiante? Porque não se interna mais profundamente na selva?" O pobre lenhador respondeu: "Reverendo senhor, aqui consigo toda lenha que quero, o que ganharia em ir mais adiante?" O sábio lhe exortou uma vez mais em seguir mais adiante e depois se afastou do lugar. Depois que partiu, suas palavras voltaram a mente do lenhador e começaram a causar-lhe profunda impressão.

No dia seguinte, chegando ao lugar onde havia encontrado o sábio, o lenhador recordou as palavras do santo homem e decidiu fazer uma experiência e ir mais adiante dentro da selva. Enquanto abria caminho através da vegetação, perguntando-se o que o sábio quis dizer com seu conselho, de repente começou a sentir o odor de um perfume suave e agradável; olhou ao redor e se viu diante de uma árvore de sândalo. Ficou muito contente e mentalmente deu graças ao sábio. Cortou todos os galhos que pode carregar, os levou ao mercado e os vendeu por um preço muito alto. Esta tarde conseguiu mais dinheiro do que ganhou durante cinco anos com seu trabalho habitual. Na manhã seguinte voltou à selva e recordando o conselho do sábio, pensou: "Aquele santo homem não mencionou a madeira de sândalo, só me disse que fosse mais adiante". Passando o lugar onde havia encontrado o sândalo, internou-se ainda mais na selva e descobriu uma mina de cobre. Juntou todo o cobre que pode, o levou ao mercado e obteve por ele muito dinheiro. Mas não esqueceu as palavras do sábio. Nos dias seguintes foi penetrando cada vez mais no coração da selva. Descobriu uma mina de prata e outra de ouro e finalmente, não se deixando distrair por tão notáveis descobrimentos que havia feito, encontrou uma mina de diamantes e outras pedras preciosas. Compreendeu então o pleno significado do conselho do sábio e não continuou buscando, após haver colhido as jóias. Demais será dizer que o lenhador chegou a ser o homem mais rico de toda aquela região do país. Muito similar é o caso de quem aspira à perfeição espiritual. Para todo buscador do tesouro espiritual, o conselho dos grandes sábios é: "Siga adiante, não se detenha após ter feito um pequeno progresso, ou depois de adquirir alguns poderes psíquicos".

Muitas pessoas, enganadas pelo desejo de fama e outras ambições, confundem os poderes psíquicos com os dons espirituais e pensam que se podem curar algumas enfermidades mediante a força mental, já alcançaram a perfeição. O número destes iludidos traficantes de poderes sobrenaturais está aumentando dia após dia na América sob vários nomes. Portanto, se buscas a perfeição espiritual e a Consciência Divina, tenha cuidado com as tentações que os poderes psíquicos oferecem ao aspirante desprevenido. Nenhum destes poderes é signo da verdadeira espiritualidade. O buscador da perfeição espiritual deve empenhar-se em vencer tais obstáculos, que obstruem o caminho do verdadeiro progresso espiritual.

Os que estão presos a estes poderes, não lograrão a Consciência Divina enquanto dure esse apego. Permanecem no plano psíquico e se enganam a si mesmos de tal maneira que, muitas vezes cessam em seu esforço para alcançar algo mais elevado. Os sábios hindus dizem que os poderes psíquicos são tentações muito mais sutis e perigosas que as tentações de um plano inferior. Devemos ter cuidado e evitar desejar esses poderes. Eles podem vir espontaneamente, mas não devemos buscá-los. São apenas marcos no caminho. Não são os objetos mais elevados a que devemos aspirar, nem têm valor real em si mesmo. É melhor considerá-los simplesmente como obstáculos que devemos superar. Eles não podem ter efeitos daninhos se não esquecemos a verdadeira meta, se seguimos adiante com firmeza, decididos a realizar o mais elevado ideal da vida – a Consciência Divina -, e se temos a mente colocada continuamente nesta meta.

Depois de vencer as tentações dos poderes psíquicos, o buscador chega à quinta etapa do desenvolvimento espiritual. Seu olho interno está se abrindo;ele começa a ter vislumbres da verdade superior; se dá conta de que a alma está separada do corpo; compreende o que é o corpo sutil; sabe se a alma reencarna ou não e se existia antes de nascer, questões que são elucidadas neste estado de iluminação. Encontra a explicação de todas as coisas, físicas e mentais e descobre a verdadeira relação entre a alma e Deus.

Depois de lograr este conhecimento iluminado, a alma sobe ainda mais alto e alcança o sexto grau, ou iluminação espiritual perfeita. Chega à meta e nesta mesma vida experimenta a eterna bem-aventurança da Consciência Divina. Os filósofos e sábios dos diferentes países deram diversos nomes a este estado de perfeição. Em sânscrito é chamado Samadhi. Os Buddhistas o chamam Nirvana, que significa cessação de todo pesar, sofrimento, egoísmo e todas as outras imperfeições e logro da bem-aventurança. Não é um estado de vazio absoluto, como crêem algumas pessoas, mas de perfeita beatitude. Os místicos cristãos da era medieval o chamavam êxtase e os cristãos modernos o chamam

Comunhão com Deus. Qualquer que seja o nome que lhe dê, esse estado é o ideal de todas as religiões do mundo. Entre os cristãos, os muçulmanos, os buddhistas, os hindus e os seguidores de outras religiões, os verdadeiros buscadores da Verdade lutam com toda a sua força para alcançar este estado supra-consciente. Depois de realizá-lo, Jesus se converteu em Cristo e Sakya Muni se converteu em Buddha – o iluminado. Ramakrishna, o grande sábio do século dezenove, alcançou esse estado e agora é adorado como uma Encarnação de Deus na terra por milhares de pessoas.

Todos os grandes sábios e profetas declararam que esse é o estado mais elevado. Quando é alcançado, o *Atman*, o verdadeiro Ser do homem, flui com tremenda força, como um rio no oceano da Divindade e nada pode detê-lo. A alma em cada indivíduo está tratando de manifestar sua Divindade, sua verdadeira natureza; e todas suas aspirações se cumprem plenamente quando chega ao sexto grau de perfeição. Nesse estado todas as dúvidas da mente cessam para sempre, todas as perguntas são respondidas e todos os problemas da vida e da morte são resolvidos. Vemos a unidade que há por detrás do panorama de todos os fenômenos e a alma individual transcende a natureza e suas leis. Quando o homem que alcançou o estado supra-consciente volta ao plano da consciência comum, toda sua natureza foi transformada; manifesta a Divindade em todos os atos de sua vida e vê a própria Divindade no sol, na lua, nas estrelas, em seu próprio Ser e em todo o universo. Ele põe sobre os olhos novas lentes coloridas, por assim dizer, com a cor do divino Espírito e aonde quer que se dirija seu olhar, vê a manifestação da Divindade; vê que Deus está em tudo que existe. Muitos filósofos alcançaram esse estado. Plotino, o neo-platônico que viveu dois séculos depois de Cristo, experimentou o estado supra-consciente quatro vezes. Existem pessoas que temem perder sua individualidade. Mas jamais poderemos perder nossa verdadeira individualidade. Depois dessa suprema experiência, Plotino disse a seu amigo Flaccus que nela realizamos o Infinito: "Tu me perguntas como podemos conhecer o Infinito. Minha resposta é que não podemos conhecê-lo pela razão. A função da razão é distinguir e definir. O Infinito não é um objeto como outros. Só podemos assimilá-lo mediante uma faculdade superior à razão, entrando em um estado em que nosso eu finito deixa de ser e a divina essência se nos comunica. Isto é êxtase. É a liberação da mente de todas as ânsias finitas. Só o semelhante pode assimilar o semelhante. Quando deixamos assim de sermos finitos, nos tornamos um só com o Infinito. Quando nossa alma se reduz ao seu mais simples ser, a sua divina essência, realizamos esta união, ou melhor dito, esta identidade". Porfírio alcançou esse estado supra-consciente quando tinha sessenta e seis anos. Dionísio, que viveu no século quinto, chamou a este estado de união mística, porque a alma se une com Deus. O grande

místico cristão, Meister Eckhart, que viveu no século quatorze, descreveu a Consciência Divina deste modo: "Deve haver perfeita quietude e silêncio na alma antes que Deus sussurre nela Sua palavra, antes que a Luz divina fulgure na alma e a transforme em Deus. Quando as paixões se aquietaram, quando todos os desejos mundanos silenciaram, então a palavra de Deus pode ser ouvida na Alma". Significa que a calma e a concentração da mente são necessárias se desejamos ouvir a palavra divina. Como podemos ouvir a divina voz dentro de nós, se nossa mente está perturbada por pesares, desejos e ansiedades? Devemos libertar a mente de todas estas agitações. Nesse estado de paz vem a revelação e a revelação ou inspiração significa a manifestação do Espírito Divino dentro de nós. Pela revelação compreenderemos a natureza do "Desconhecido e incognoscível", como o chama a ciência moderna. Então se torna conhecido e cognoscível, não para a mente finita, senão para o onipresente Espírito.

Todo aquele que não alcançou a Consciência Divina, tropeçará centenas de vezes antes que possa ter uma idéia clara desse estado. Talvez diga: "Como é possível que a criatura seja uma só coisa com o Criador? Como pode o homem, que é pecador de nascimento, alcançar essa Consciência sublime?" Alguns dirão que esse estado é o nada e Horacio Dresser, o senhor Savage, e alguns outros o consideram como inconsciência. Um erudito professor me disse uma vez que não existe o estado de supra-consciência. A estas pessoas não se pode convencer com palavras ou argumentos; eles necessitam experimentar a realidade em suas próprias almas. Todos os grandes sábios e profetas disseram que o estado supra-consciente existe. Não é inconsciência, nem catalepsia, nem sono hipnótico. O estado de supra-consciência transforma nossa natureza por completo. Quem o alcança já não pode viver como antes; é iluminado e seu rosto irradia divina luz; sua visão se transforma em visão espiritual. Antes ele pode ter sido um dualista e acreditado que Deus está fora, mas agora vê a Deus em toda parte. Ao ter seu egoísmo completamente aniquilado, ele vê que a vontade divina penetra tudo e trabalha no universo; já não pensa que sua vontade individual está separada da vontade universal. Aquele que, tendo entregue sua vontade a vontade divina universal, permanece quieto tal qual uma folha de outono caída de uma árvore, alcançou a perfeição espiritual. Quando sopra o vento, a folha caída é levada de lugar em lugar; de forma similar, o vento da eterna vontade de Deus move a mente e o corpo do homem realmente espiritual que morreu para todo egoísmo e permanece em paz. A mente e o corpo de tal pessoa se convertem em instrumentos e campos de jogo da todo-poderosa vontade divina. Este é o sétimo e último grau de desenvolvimento espiritual. Em sânscrito é chamado *Jivan Mukti*, ou liberação nesta vida. Nesse estado de perfeição a alma se converteu em

Cristo ou Buddha. Estes não são nomes de pessoas particulares, senão que indicam a mais elevada consciência espiritual.

Se caso se argumente que tal estado é impossível de alcançar, então como podemos afirmar que Jesus o Cristo era consciente de sua natureza divina? Ele é o cimento sobre o qual foi construído o cristianismo e em sua vida houve evidências do estado supra-consciente ou de Consciência Divina. Pode haver pessoas que desprezam este estado chamando-o místico. Mas se a supra-consciência é um estado místico, então Jesus foi um grande místico, porque era consciente de sua natureza divina e sua religião está assentada sobre o misticismo. Se Jesus alcançou esta Consciência Divina, então todo individuo pode alcançá-la; ele não foi uma exceção, como acreditarão algumas pessoas. Com efeito, cada um de nós está destinado a alcançar esse estado. Ninguém se perderá. Existem vários caminhos para realizar a Consciência Divina. Se fizermos dela o ideal mais elevado da vida, devemos manter a mente aberta à verdade; não devemos seguir cegamente nenhuma doutrina, senão usar nossa razão e bom senso. Se nosso anelo é sincero e sério e seguimos as práticas espirituais sob a direção de um verdadeiro mestre, cruzaremos certamente as diversas etapas mencionadas e alcançaremos a perfeição. Se desejares realizar esse estado nesta vida e viver como um amo no plano espiritual e não como um escravo dos prazeres sensórios, deves primeiramente dominar a natureza inferior mediante a natureza superior. A natureza superior já está dentro de ti; só deves manifestá-la. Controle tua mente inferior e tuas paixões e com o tempo serás capaz de viver no plano espiritual, livre de toda inclinação pelos prazeres dos sentidos. Se ainda não podes fazer isto, busca a companhia daqueles que já são donos de si mesmos, e suas vidas exemplares se refletirão em ti. Agora poderás dizer-me: "Onde encontrarei tais caracteres?" Se for difícil para você encontrá-los, escolhe uma vida ideal e tente segui-la e imitá-la. Se tiveres fé em Jesus Cristo, mantenha sempre este ideal em sua mente. Toma sua vida como modelo e viva de acordo com esse modelo. Não escutes as opiniões de outros sobre teu ideal. Descarta toda teologia, dogma e superstição; deixe de lado os esquemas de salvação formulados pelos sacerdotes e trate de viver como Jesus vivia. Todas as explicações que necessites surgirão em teu interior. Se não podes fazer isto e no entanto crês em Deus e na oração, então adore a Deus e ore diante Dele para que lhe conceda essa Consciência Divina. Sua oração será escutada. Se não crês em Deus ou na oração e não desejas seguir a vida de Jesus, seu caminho será completamente diferente de um crente. Mesmo assim não desesperes, existem outros caminhos. Podes não crer em Deus, nem adorar a Cristo. Busque a Verdade e trate de realizar a imutável realidade do universo; trate de discernir entre o mutável e o permanente, entre o material e o espiritual. O poder do discernimento já existe em sua alma.

Não necessitas ir mendigando o conhecimento real. Abra seu olho mental e veja o que é espírito e o que é matéria; veja se o espírito é o resultado da matéria e se esta vida é obra da casualidade ou da lei. Se não podes discernir deste modo, esforça-te para saber quem e o que é você e qual é sua relação com o universo. Se creres que isto não é fácil, então trabalhe sem egoísmo, realize trabalhos pelo próprio trabalho, sem pensar em nenhuma recompensa. Com tudo o que fazes durante o dia pense que está pagando suas dívidas, por assim dizer, e não ponhas teus olhos nos ganhos. Cumpre com seu dever na melhor forma possível e não te preocupes pelos frutos de teu trabalho. Se isto lhe parece difícil, trate de amar a todas as criaturas vivas com o mesmo amor com que amas a ti mesmo. Se pensas que tampouco podes fazer isto com êxito, então trate de concentrar a mente em tua natureza superior, ou tome uma palavra ou idéia sagrada e medita em seu significado.

Existem centenas de métodos para alcançar a Consciência Divina e a perfeição espiritual. Há tantos caminhos que conduzem a Verdade como há indivíduos que a buscam. A peculiaridade da filosofia Vedanta é que não oferece um só método condenando todos os demais. Afirma que cada indivíduo deve seguir aquele que mais se adapte a sua inclinação e capacidade. O caminho que é bom para uma pessoa pode não ser para outra. Devemos começar no lugar onde nos encontramos. Cada um de nós está em certa etapa da escada da evolução. Sendo este o caso, cada um deve seguir o método que esteja mais em harmonia com sua natureza e deve segui-lo sinceramente, sem permitir que as opiniões alheias semeiem confusão em sua mente. Devemos usar nosso próprio poder de raciocínio e o bom senso, que é o melhor sentido que temos. Gradualmente a luz espiritual aparecerá no horizonte de nossa alma e poderemos ver as coisas tal como são. Em troca, pouco é o que ganharemos se nos guiamos pelas opiniões de outros. Há milhares de predicadores, filósofos, pastores e sacerdotes no mundo; cada um deles trata de imprimir nas mentes de seus ouvintes que sua doutrina é a melhor e a única verdadeira. Pois bem, quem decidirá qual é realmente a correta? Não podemos afirmar que é o mais elevado até que não realizemos o mais elevado, porque nossa opinião se apóia sempre em determinadas normas que por sua vez são mutáveis; o que hoje nos parece o mais elevado, pode deixar de ser amanhã. Só o homem que alcançou o mais elevado pode dizer com certeza o que é o melhor e o mais elevado. No entanto, todos os homens mais sábios e santos do mundo, ainda que viveram em diferentes países e diferentes épocas, declararam unanimemente que o estado de Consciência Divina é o mais elevado. Quando o descrevem, todos eles coincidem. Não há diferença essencial entre as palavras de Cristo, Buddha, Krishna, Plotino, Eckhart, Ramakrishna e outros seres realizados. Eles ensinam que há uma meta

única para todos os buscadores da verdade e essa meta é a realização da Consciência Divina. Este é o ideal mais elevado de todas as religiões. Não tem nenhuma importância que pertençamos a esta seita ou a aquela denominação. A espiritualidade não pode ficar encerrada em uma seita, um credo ou uma denominação, nem pode ser limitada por alguma religião organizada. Depende inteiramente da evolução da natureza interna do homem aparente.

A religião que não ensine que a Consciência Divina pode ser alcançada por todo indivíduo, qualquer que seja sua casta, credo ou nacionalidade, não merece ser chamada de religião. Tal religião é artificial e portanto inútil. A Vedanta não é um sistema seco de filosofia especulativa, como crêem alguns, seu ideal é levar a cada alma frente a frente com a Verdade eterna e fazê-la realizar a perfeição espiritual. Segundo a Vedanta, cada alma alcançará, cedo ou tarde, o estado de Consciência Divina pelo processo da evolução espiritual.

"Se uma pessoa que tenha cometido inumeráveis pecados durante cem encarnações, realiza sua natureza divina ainda que seja por meio segundo, se liberta de todas suas imperfeições e torna-se pura, perfeita e santa nesta mesma vida. Todo aquele que alcança o estado de Samadhi ou Consciência Divina, se une com Deus."